**Håndtere stress**

Livet kan være stressende, spesielt når det gjelder håndtering av økonomi og relasjoner. Denne måneden tar vi en titt på hvordan vi kan forbedre forholdet ditt til penger og mennesker på.

|  |
| --- |
| **Inkludert i denne månedens engasjementsverktøysett finner du:**  **Fargeark for å stresse ned**  **Strategier du kan bruke for å forbedre økonomien din**  **Tips for å håndtere stress i relasjoner**  **Verktøy for å mestre stressende situasjoner** |

[Vis verktøysett](https://optumeap.com/newthismonth/nb-NO)

**Dette kan vi forvente denne måneden:**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Siste emner** – skap forbindelse med oppdatert innhold som fokuserer på et nytt emne hver måned |
|  | **Flere ressurser** – få tilgang til flere ressurser og verktøy til selvhjelp |
|  | **Innholdsbibliotek** – fortsatt tilgang til favorittinnholdet |
|  | **Brukerstøtte for alle** – del verktøysett med dem du tror finner informasjonen meningsfull |

\* WHO (Verdens helseorganisasjon), «Ungdoms psykiske helse.» <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Gitt tilgang 3. nov. 2022